Consejos útiles para escoger un medidor de glucosa

Un medidor de glucosa es una máquina pequeña que funciona con batería. El medidor lee la reacción de su sangre con sustancias químicas en una tira de prueba. El número que aparece en una pequeña pantalla le indica su nivel de glucosa (azúcar) en la sangre.

A todas las personas con diabetes les resulta útil hacer la prueba de glucosa. Los medidores son fáciles de usar y pueden ser muy precisos si se usan correctamente. Existen muchos tipos para elegir y su educador de diabetes le puede mostrar algunos o usted puede preguntarle a su farmacéutico.

¿Cómo selecciono un medidor?

Cuando elija un medidor busque las características más adecuadas para usted:

- **Tamaño del medidor**

  Los medidores pueden ser tan pequeños como un lápiz o una tarjeta de crédito, pero la mayoría caben fácilmente en la palma de la mano. Un medidor pequeño puede tener una pantalla pequeña, de modo que asegúrese de poder leer los números en dicha pantalla.

- **Tiempo**

  La mayoría de los medidores dan los resultados de la prueba en un período de 3 a 30 segundos.

Más en la página siguiente ➔

Aprenda más sobre los cuidados de su salud.

© Copyright, (8/17/2009) Division of Diabetes, Endocrinology and Metabolism, The Ohio State University Medical Center - Upon request all patient education handouts are available in other formats for people with special hearing, vision and language needs, call (614) 293-3191.

THE OHIO STATE UNIVERSITY Medical Center

- **Tiras de prueba**
  - Deberá colocar una gota de sangre sobre la tira de prueba o en ésta para obtener una lectura de glucosa. Pregunte cuánta sangre se necesita para cubrir la tira y obtener un resultado preciso. Decida si colocará sangre en la tira o si colocará la tira sobre la gota de sangre para que ésta sea absorbida.
  - Asegúrese de poder abrir las tiras para el medidor que escoja. Algunas tiras de prueba vienen en viales o frascos pequeños y otras vienen envueltas en papel de aluminio. Hay algunas tiras que se envasan de modo que se adapten al medidor, por lo que no necesita manipular una tira cada vez.
  - Las tiras de prueba se fabrican para cada tipo de medidor. Algunas tiras son muy pequeñas y puede ser difícil manipularlas si siente cualquier adormecimiento en los dedos o tiene problemas para manipular cosas pequeñas. Verifique cuánto necesita manipular las tiras de prueba, si esto constituye una preocupación para usted.
- **Lugares para realizar la prueba**

  La mayoría de las personas pinchan sus dedos a fin de obtener sangre para la prueba de glucosa. El pinchazo en el dedo es la medida más precisa de su azúcar en la sangre. Algunos medidores permiten hacerse pinchazos en otros lugares, como en la parte superior e inferior de los brazos o en la parte superior e inferior de las piernas. Si su nivel de azúcar en la sangre se encuentra dentro de la escala de valores deseada la mayor parte del tiempo, puede encontrar útil la opción de utilizar otros lugares. Sin embargo, no debe usar otros lugares si tiene niveles bajos de azúcar en la sangre.
- **Dispositivo de punción y lancetas**
  - La mayoría de los medidores vienen con un dispositivo de punción y una pequeña cantidad de lancetas.
  - Las lancetas son las agujas usadas para pinchar la piel y obtener la gota de sangre para la prueba. El dispositivo de punción sirve para sujetar la lanceta. Al usar el dispositivo, puede pinchar en forma controlada para reducir el dolor y evitar dañar la piel. A menudo, el dispositivo de punción puede ajustarse para cambiar la fuerza del pinchazo. Existen varios tamaños de agujas que puede usar en el dispositivo de punción.

- El dispositivo de punción y la lanceta se venden por separado. Si no le gusta el que viene con el medidor o le resulta difícil de usar, puede comprar otro tipo. Hable con su educador de diabetes, farmacéutico o médico para obtener más información sobre los dispositivos de punción y las lancetas.

- **Codificación**

  Codificar el medidor con las tiras insertadas le permite obtener resultados más precisos. Algunas tiras de prueba tienen la codificación integrada, de modo que el medidor se codifica con cada tira. En algunos medidores y tiras, usted coloca el código en el medidor presionando un botón. Otros tienen una tira de codificación que se adapta al medidor y que usted debe cambiar cada vez que abre un nuevo frasco o paquete de tiras.

- **Memoria**

  - La mayoría de los medidores almacenan los resultados de sus pruebas más recientes y algunos pueden almacenar hasta 400 resultados de pruebas. Muchos medidores almacenan la fecha y la hora, aunque puede que tenga que programarlas al principio. Algunos medidores le permitirán almacenar otra información sobre su control de la diabetes y mostrarán patrones en sus resultados de azúcar en la sangre.

  - La mayoría de los medidores tienen programas de software que le permiten descargar los resultados del medidor en su computadora de modo que pueda llevar un registro de sus resultados. Esta puede ser una característica muy útil.

- **Baterías**

  Algunos medidores usan baterías fáciles de encontrar y otros pueden usar baterías más especializadas. La mayoría de los fabricantes indican el número aproximado de pruebas que puede realizar según la duración de la batería. Averigüe cómo debe sacar y reemplazar la batería del medidor.

- **Costo**

  - Consulte con su seguro para saber qué medidor está cubierto por su plan. Algunas compañías de seguros pueden exigir que obtenga el medidor y los suministros de un proveedor determinado y otros

pueden darle una cantidad fija para cubrir los gastos. La mayoría de los planes de seguro cubren al menos una parte del costo del medidor y las tiras. Medicare cubre el costo del medidor y las tiras para los afiliados que cumplen los requisitos.

- La mayoría de los medidores tienen un precio de $15 a $100. A menudo, encontrará ofertas de reembolso y algunas compañías reciben medidores viejos como parte del pago para adquirir uno nuevo. Las tiras tienen un precio de 75 centavos a $1 (cada una) y éste es un costo permanente. Asegúrese de que las tiras que compre sean las correctas para su medidor, porque no todas son iguales.

- **Limpieza**

  En la mayoría de los medidores sólo deberá limpiar la parte exterior. Con frecuencia, esto se hace con una toalla de papel o un paño pequeño, jabón y agua. **No debe usar alcohol en la pantalla** ya que puede empañarla y luego ya no podrá leerla.

- **Pruebas de control**

  Para verificar la precisión de su medidor, la mayoría de los fabricantes sugiere un programa de pruebas de control. Esto a menudo requiere que use una solución especial en lugar de una gota de sangre en la tira de prueba. La solución reacciona con las sustancias químicas en la tira para proporcionar una lectura. El frasco de la solución de control tendrá una escala de valores marcada en el mismo frasco o en un papel en la caja. Si la lectura está dentro de la escala de valores, el medidor está funcionando correctamente. La solución de control a menudo vence varios meses después de ser abierta.

- **Otras características**

  - Cada medidor tiene un manual del propietario que le proporcionará instrucciones sobre cómo usar el medidor. Asegúrese de conservarlo de modo que pueda consultarlo si tiene algún problema con su medidor.
  - Algunos tienen soporte en línea disponible a través del sitio Web y todos tienen un número 1-800 como línea de ayuda. La línea de ayuda está impresa al reverso del medidor y en el manual del propietario.

- La mayoría de los medidores tienen garantía. Deberá llenar una tarjeta o llamar para registrar su medidor.

¿Cómo puedo obtener más información sobre los medidores de glucosa?

Su médico, educador de diabetes, otras enfermeras y su farmacéutico pueden conversar con usted sobre los medidores disponibles. Muchas farmacias tienen medidores en exhibición de modo que usted puede comparar sus características.

La revista Diabetes Forecast publica un ejemplar cada otoño, en el que examina los diferentes productos disponibles para el control de la diabetes, incluidos medidores, lancetas y dispositivos de punción. Muchas bibliotecas públicas tienen esta revista y también puede consultar a su organización de diabetes local.

¿Cómo aprendo a usar el medidor?

La capacitación sobre el uso del medidor se debe hacer con un educador de diabetes o su médico, enfermera o farmacéutico. La exactitud de los resultados de su prueba dependen de su técnica. Si es descuidado o no sigue las instrucciones de su medidor, los resultados de su nivel de azúcar en la sangre no serán precisos. Lea el manual del propietario. Tómese el tiempo para practicar y pronto verá lo fácil que es controlar su nivel de glucosa con el medidor.

¿Hay algo más que necesito saber sobre cómo usar un medidor de glucosa?

Aprender a usar su medidor de glucosa correctamente es el comienzo. Mantener un registro de los resultados de sus pruebas es clave para ayudar a que usted y su equipo de diabetes controlen su diabetes. El registro escrito de sus niveles de azúcar en la sangre le permitirá comenzar a ver patrones en sus lecturas. El registro le permite saber si los cambios que hace en la planificación de sus comidas, ejercicios y medicamentos están funcionando para controlar sus niveles de azúcar en la sangre. Usar el medidor para controlar sus niveles de glucosa le permite determinar cómo el estrés, las enfermedades y la vida diaria afectan sus lecturas de glucosa.

Para la mayoría de las personas con diabetes, sugerimos una escala de valores deseada entre 70 y 130 para los resultados de azúcar en la sangre antes de las comidas y varias horas después de comer. Hable con su educador de diabetes o médico para que le ayude a obtener más información sobre su patrón de azúcar en la sangre o para hacerle cualquier otra pregunta que tenga sobre las pruebas de glucosa.

- Hable con su médico u otras personas de su equipo de cuidados de salud si tiene preguntas. Puede solicitar más información por escrito de la Biblioteca de Información de Salud, llamando al (614) 293-3707, o por correo electrónico a: health-info@osu.edu.